

7月号



平良市民センターだより

令和8年7月1日発行
廿日市市平良市民センター
〒738-0025 廿日市市平良2-7-6
電話31-1251 FAX31-1532



平良地区の人口と世帯（令和8年6月1日現在）【男性5,704人 女性6,016人 合計11,720人】【5,383世帯】

講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までをお願いします。平良市民センターTEL 31-1251
※休館日（祝日・年末年始）は除く

主催・共催講座のお知らせ

主催
募集

「平良地域のひだまり展～みんなの「好き」と「優しさ」があつまるところ～」

はつかいち美術ギャラリーの展示室に平良市民センター（平良地域）を拠点として活動されている方々の作品を展示します。興味のある方はお問い合わせください。開催要項をお渡しして説明します。

展示場所 はつかいち美術ギャラリー
展示期間 令和9年1月6日（水）から
1月17日（日）まで
出品表提出期限 9月11日（金）
開催要項 平良市民センター窓口かホームページにて

主催
募集

好評につき再び開催！
「くらしの安心・安全講座」

「詐欺被害・消費者トラブルに遭わないために」

日時：7月16日（木）10:00~11:30
講師：人権・市民生活課
くらし安全指導員 後藤 秀信、丸山 哲司
消費生活センター消費生活相談員 川村 佐和子

主催
募集

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室
～ミニ講座と個別相談と座談会～

日時：7月2日（木）13:30~15:15

主催
募集

人生100年時代 終活で安心のそなえを

第2回「なかなか聞けない最近のご葬儀事情」
7月15日（水）

講師：（株）大田葬祭 寺本 弘幸
終活協議会上級認定講師 竹内 輝美

第3回「供養（変化するお墓）について」
9月29日（火）

講師：（株）宮本石材店 宮本 健二
終活協議会上級認定講師 竹内 輝美
いずれも 13:30~15:00

市民センターからのお知らせ

【平良市民センターまつり】

10月18日（日）

まつり実行委員会でしっかり話をしながら、開催に向けて準備を進められています。

【クールスポットの設置】

熱中症対策として、外出時に一時的に暑さをしのぎ、涼しく過ごしていただく休憩スペースとして、市民センターにクールスポットを設置しています。

期間：7月～9月
時間：9時～21時30分まで
場所：1階ロビー図書コーナー



令和8年度平良市民センター自主活動グループの紹介 パート④（最終回）

クラブ一覧は市民センターにあります。まずは見学からどうぞ。

	内容	クラブ名	曜日	活動時間
家庭生活・趣味	パソコン	平良パソコンクラブA	1・3 水	13:30~15:30
		平良パソコンクラブ(B)	2・4 木	13:30~15:30
	パッチワーク	パッチワーククラブ	2・4 火	10:00~12:00
	料理	男の料理教室	4 木	10:00~12:00
		ガンバルMAN	2 土	10:00~13:00
	洋裁	ギャザー工房	1・3 水	13:30~16:00
ヨガ	ヘラヘラ笑いヨガクラブ	3 金	13:30~15:00	

手話通訳
要約筆記

※平良市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。
受付時間：平日9:00~17:00 (TEL) 31-1251 (FAX) 31-1532

地域の伝言板

地域団体からの情報や行事などをお知らせします。

募集

平良地区コミュニティ
健康運動教室 チェアエクササイズ

椅子に座ってできるチェアエクササイズで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。運動を続けることで予防の効果が上がります。継続して参加しましょう。

日 時：7月はお休みします
8月28日(金) } いずれも
9月25日(金) } 13:30~15:00

場 所：平良市民センター
講 師：健康運動指導士 山下 美抄
対 象：平良地区にお住まいの方
定 員：30名(定員になり次第締切)
参加費：無料
主 催：平良地区コミュニティ
申込み：前日までに平良市民センターへ

市民センターからのお知らせ

【自習室を開放しています】

集中して勉強したい方のために、平良市民センターの空いている部屋を自習室として開放しています。使いたい場合は、事務室へ声をかけてください。

利用時間：原則9時~21時
(小学生は17時まで)

対 象：集中して勉強したい人
(日々の勉強、宿題、受験勉強など)

※部屋が空いていれば、土日でも利用できます。
※クラブ活動やイベントなど、部屋の利用状況によっては、利用できない時もあります。

【図書コーナーから】

少しずつ本を入れ替えながら、図書コーナーが多くの方に利用いただけるよう整理をしています。新たな本との出会いをお楽しみください。紹介した本が棚に無いときは、どなたかが借りられています。

『イン・ザ・メガチャーチ』 朝井リョウ
『百歳人生の愉しみ方』 五木寛之
『老いはヤケクソ』 佐藤愛子
『ありか』 瀬尾まいこ
『発掘写真でめぐる広島県の鉄道・路面電車』 杉田新

『僕には鳥の言葉がわかる』 鈴木俊貴
『エピクロスの処方箋』 夏川草介
『スピノザの診察室』 夏川草介
『月収』 原田ひ香
『暁星』 湊かなえ

【事業報告】

「楽しく学ぼう！やさしいスマホ教室」
～はじめての Google マップ～5月28日(木)
自分のスマホで Google マップの検索(文字入力と音声検索)を体験。地図を開いて自分の位置情報を確認しました。目的地を「速谷神社参道改修碑」として検索。センターからマップに従い歩いて現地を目指し無事到着！音声アナウンスも手伝ってくれました。



「ちょい漏れ(軽失禁)を楽しく学ぼう」
～気になる尿もれ～ 6月3日(水)
～安心できる尿もれ対策～6月17日(水)

男女を問わず年齢を重ねると多くの人が尿トラブルの問題をかかえていることからの企画。申込者に男性が3割もいらして講師もびっくり。男性女性の体のつくりを学び尿もれの構造を知りました。失禁ケア用品(尿もれパッド等)を紹介され宿題でお試し。対策を知れば運動や外出もこれまでどおりできることを重ねて学びました。



「くらしの安心・安全講座」

4月から自転車の違反に「青切符導入」
～自転車マナーを楽しく学ぶ～6月18日(木)
道路交通法改正の背景から始まり、命に関わる交通事故を減らすために、自転車の交通ルールを学びました。DVDで基本的なことを知り、クイズ形式で確認。今回の参加者は、来場されたときから講師を質問攻め。課題意識の高い方ばかりで、講座時間を超過しても質問が止まらなくて、終わってから数人が講師を囲んでいるほどでした。

さらに、自転車の運行前点検を実際に自転車を使って説明してもらいました。



【クラブ員募集】

<男の料理教室>

家庭円満及び健康には食生活から。
男性会員募集中です。お気軽にお声かけください。
活動日：第4木曜日
10:00~12:00

【事務室から】

じめじめした梅雨ですが、紫陽花の花が目を楽しませてくれました。これから迎える夏本番。熱中症対策に、夏の子どもたちの居場所に、市民センターをご活用ください。こまめな水分補給を意識して体調を整えていきましょうね。